

健康一口メモ

～自律神経失調症について～

2026年5月

倦怠感、肩こり、頭痛、めまい、しびれ、腹部不快感、眠れないなどの不快な症状で病院受診して検査をしても、原因が見つからないことがあります。このようなはっきりしない不調の正体は「自律神経失調症」の可能性が考えられます。今回は、「自律神経失調症」について説明していきます。

I 自律神経とは

自律神経には2つの神経が重要な役割をしています。一つは交感神経と呼ばれ、日中の活動を助けてくれる神経で、血圧や脈拍を上げて活動する体制を整えます。もう一つは副交感神経と呼ばれ、休むための神経で、就寝時に心臓のポンプ機能を休め心身の休養をとれるように働きます。

これらの二つの神経は、一見相反する機能のように思えますが、実際にはシーソーのようにお互いが協力しあって働いています。

交感神経

日中、活動する体制を整えるために働く神経

血圧	上昇する
心臓	速く打つ
気管	広げる
胃・腸	動きが遅くなる
膀胱	尿を貯める



副交感神経

就寝時、心身の休養をとれるように働く神経

血圧	下がる
心臓	遅く打つ
気管	狭くする
胃・腸	動きが速くなる
膀胱	尿を排出する



II 自律神経失調症の症状

倦怠感
疲労感

肩こり
腰痛

しびれ

頭痛
頭重感

めまい

胃痛 腹痛
下痢 便秘

眠れない
寝汗

息切れ
動悸



Ⅲ 自律神経失調症の原因

- ・ストレス
- ・生活習慣の乱れ

過度なストレスや不規則な生活が長引くと、からだが耐えられる限界を超えてしまいます。その結果、自律神経のバランスが崩れ不快な症状が現れます。

Ⅳ 自律神経を整える方法

自律神経は、生活習慣の改善やストレス解消など日々のケアによって整えることができます。上手にセルフケアをしていきましょう。

規則正しい生活を送る

交感神経が活発になる朝にしっかり目を覚まし、副交感神経が活発になる夜間にぐっすり眠れるよう規則正しい生活リズムを心がけましょう。

適度な運動は、血流をよくして自律神経のバランスを整えます。



ストレス解消する

気軽にできるストレス解消法として、散歩や入浴などがあります。ペットや植物を育てたり、カラオケをするなどの趣味をもつことや、家族や友人とレジャーを楽しんだりするのも効果的です。

リラックスできて楽しいと思える時間を作りましょう。



考え方の角度を変える

感じているストレスを別の角度で見直してみると、自分にとってマイナスだけでなくプラスになる面もあると気づくかもしれません。



相談する

かかりつけ医の先生に今の状態を知ってもらうことから始めましょう。

治療として、症状を抑える対症療法やストレスや心の面へのアプローチが必要となる場合があります。



【参考文献】

わかりやすい病気のはなしシリーズ 19 自律神経失調症 日本臨床内科医会 <https://www.japha.jp/doc/byoki/019.pdf>
自律神経失調症 一般社団法人日本女性心身医学会 https://www.jspeg.com/general/details_20.html